

<<妙乐生活>>

图书基本信息

书名：<<妙乐生活>>

13位ISBN编号：9787510427664

10位ISBN编号：7510427665

出版时间：2012-07-01

出版时间：小默 新世界出版社 (2012-07出版)

作者：小默 著

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<妙乐生活>>

前言

有这样一首诗：“琴棋书画诗酒花，当年件件不离它。

如今七事都变更，柴米油盐酱醋茶。

”这首诗感叹的是“柴米油盐酱醋茶”的琐碎生活，而随着现代生活的发展，生活确实变得越来越琐碎，这种琐碎的生活看似简单，但是要过好它却并不容易。

不同材质的服装要如何保养？蔬菜上面残留的农药要如何去除？买房要如何挑选户型？雨雪天气开车都有哪些技巧？怎样选择宠物？家中的日用品都有哪些妙用？诸如此类的问题你都知道吗？这一切都是我们生活中会碰到的问题，说大不大，可说小也不小，许多人在忙忙碌碌的生活中对这些常识性的问题却不大注意，但正是因为不注意，或者是由于人们对这些知识不够了解，才造成了生活质量的下降。

《微知汇：妙乐生活》是一本包罗生活万象、丰富而有趣的书，作者从现代家庭生活的实际需要出发，把生活中的小常识尽可能详细地罗列出来，从科学性、便利性、大众化的角度精心编辑，向读者介绍了200条生活小常识，涵盖了健康饮食、美容与减肥、住房与医疗、运动与旅游、行车技巧、宠物与花卉六大方面。

如此分门别类地为读者提供日常生活中必备的各种常识，既可以让读者掌握一些生活的诀窍，让生活过得更加美好，也方便读者在遇到问题的时候随时查询，轻松解决生活中的问题。

我们为了工作整天在忙忙碌碌，我们为了生活整天在东奔西跑，之所以如此，就是因为我们想要高质量、高品位的生活，那就让我们从了解生活中的各种常识开始吧。

生活可以简单平凡，也可以瑰丽多姿，只要你用心去感悟，柴米油盐、衣食住行也能别样精致，生活由平凡单调走向精致多姿也许就在这“一眼”之间。

<<妙乐生活>>

内容概要

《微知汇：妙乐生活》是一本包罗生活万象、丰富而有趣的书，本书从现代家庭生活的实际需要出发，把生活中的小常识尽可能详细地罗列出来，从科学性、便利性、大众化的角度精心编辑，向读者介绍了200条生活小常识，涵盖了健康饮食、美容与减肥、住房与医疗、运动与旅游、行车技巧、宠物与花卉六大方面。

如此分门别类地为读者提供日常生活中必备的各种常识，既可以让读者掌握一些生活的诀窍，让生活过得更加美好，也方便读者在遇到问题的时候随时查询，轻松解决生活中的问题。

作者简介

资深社科类图书作者，从事社科类图书编写工作多年，经验丰富。

书籍目录

第一章 健康饮食 保护蔬菜里维生素的方法 易中毒的六种蔬菜 分辨有害物质超标的蔬菜 吃菜的健康常识 水果的基本常识 糖的基本常识 油类的基本常识 蜂蜜的基本常识 奶类的基本常识 蛋类的基本常识 饮水的基本常识 什么是绿色食品 如何识别绿色食品 食品保质期有新规定 增白食品吃不得 用汤泡饭吃真的科学吗 不宜混合食用的食物 食品中的五种致癌因素 可以防癌的九种食物 抗衰老的五种食物 不能食用的动物器官或部位 吃动物肝脏并不能补肝 猪牛羊内脏的质量鉴别 八种汁汤可防中暑第二章 美容与减肥 美容 护肤 化妆 美发 香水 减肥第三章 住房与医疗 怎样选套好户型 标准住宅的要求 不宜选择的户型 装修费用控制的四个技巧 装潢费用压价两法 装修时间合理安排三法 扩展空间的四个技巧 居室增高的六个技巧 巧防居室的现代化污染 吊兰可防“空调病” 医疗常识 常见病的自诊 家庭用药 家庭常见病的防治 传染病的防治 家庭护理第四章 运动与旅游 给体育锻炼者的十点建议 体力劳动不能代替锻炼 游泳对健康的益处 游泳安全常识 打排球的益处 打保龄球的益处 滑冰运动的益处 跑步的益处 爬山的益处 地理常识 旅行的基本常识 安全标志种种 防治晕船的窍门第五章 行车技巧 “熊出没注意”为何意 出车前的检查 低温启动的技巧 巧防驾车中的错觉 驾车注意视野死角 高温行车的技巧 雨天行车的技巧 冰雪路面的行车技巧 超车的技巧 车灯突然熄灭怎么办 汽车着火怎么办 发动机过热怎么办 油门踏板卡住怎么办 摩托车的合理使用 选购电动自行车的技巧 电动自行车的保养法 电动自行车的合理使用第六章 宠物与花卉 宠物的选择及注意事项 巧训宠物 宠物喂养的技巧 养花要知道的基本常识 花卉的挑选 花卉的繁殖 养花的特殊技巧 花卉病虫害的防治 盆景 山水盆景造型法 插花的技巧

章节摘录

保护蔬菜里维生素的方法 吃菜应当吃新鲜的蔬菜，因为新鲜蔬菜中所含的维生素C要比干菜、咸菜中的多；蔬菜变黄，维生素已大大减少。

吃菜要连老叶一起吃，能带皮吃的就不要去皮，因为蔬菜外面的叶子比菜心养分高，皮所含的维生素C也比瓢多。

洗菜时，应当先洗后切，切不可切后再洗，因为蔬菜所含的维生素c容易溶化在水中，又容易受热氧化而损失，所以，蔬菜要先洗后切，以免切口处汁液溶入水中，损失养分。

菜切好后，要立即炒，尽量缩短受热时间，一般急火快炒比较好。

炒菜时最好少放水，以免营养成分进入菜汤而最后被倒掉。

煮菜时不要放碱，放碱会破坏菜中的维生素，而应适当加点醋，醋对维生素c有保护作用。

易中毒的六种蔬菜 1. 新鲜黄花菜：新鲜黄花菜含有秋水仙碱，进入人体后经氧化会产生有毒物质，食后会引发类似急性肠胃炎状病症，极易误诊。

而干黄花菜在加工时经清水充分浸泡，已将大部分秋水仙碱溶出，所以一般不会中毒。

2. 四季豆和菜豆：它的有毒成分主要是皂疔和胰蛋白酶抑制物。

烹调时，应先将豆煮熟后捞出，再加上调味作料焖煮，便可解毒性。

3. 发芽的土豆：毒性物质为龙葵碱，这种毒素存在于发芽的土豆或变青绿色的皮中。

食用时，只要深削土豆的芽胚和发绿部分，再用冷水浸泡，烧煮时加少量醋，充分煮熟即可除去毒性。

4. 蓝紫色的紫菜：紫菜水发后若呈蓝紫色，则说明在海中生长时已被有毒物质环状多肽污染。这些毒素经蒸煮也不能解毒，不可食用。

5. 青色番茄：青色番茄与发芽土豆有相同毒性的物质。

食后会出现恶心、呕吐、头昏、流涎等中毒症状。

生吃危险性更大。

6. 新鲜木耳：新鲜木耳含有一种啉类光感物质，它对光线敏感，食用后经太阳照射，会引起日光性皮炎，个别严重的还会因咽喉水肿发生呼吸困难。

另外，白果、杏仁、木薯都有一定毒性，不可多吃。

而隔夜的小白菜、菠菜、韭菜等，含有较高的硝酸盐，食用后会转化成亚硝酸盐，人体吸收后会发生中毒，同时还有致癌作用。

P2-3

<<妙乐生活>>

编辑推荐

我们为了工作整天在忙忙碌碌，我们为了生活整天在东奔西跑，之所以如此，就是因为我们想要高质量、高品位的生活，那就让我们阅读小默编著的《妙乐生活》，从了解生活中的各种常识开始吧。生活可以简单平凡，也可以瑰丽多姿，只要你用心去感悟，柴米油盐、衣食住行也能别样精致，生活由平凡单调走向精致多姿也许就在这“一眼”之间。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>